

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шумская средняя общеобразовательная школа»
МКОУ «Шумская СОШ»

Рассмотрена
педагогическим советом
Протокол № 1
от «12» августа 2019 г.

Согласована _____
Заместитель директора по
УВР Шарапова Т.А.
«13» августа 2019 г.

Утверждена _____ Усова О.В.
приказом директора МКОУ
«Шумская СОШ»
от «14» августа 2019 г. № 161-д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Пионербол»**

Адресат программы: обучающиеся 11 -13 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность:
физкультурно-спортивная

Разработчик программы:
Андреева Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

р. п. Шумский, 2019 г.

Пояснительная записка

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы. Пионербол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся детей. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности

Актуальность программы обеспечивается запросом со стороны детей и родителей (законных представителей) на программу, формирует здоровый образ жизни.

Отличительные особенности программы:

- раскрывает возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и служит примером нравственного воспитания учащихся;

- осуществляет проведение системного отбора обучающихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в пионерболе.

Адресат программы: обучающиеся 11 -13 лет

Срок освоения программы: 1 год. Программа рассчитана на 136 часов в год. Занятия проводятся по 40 минут 4 раза в неделю.

Форма обучения: очная. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю (понедельник и пятница с 16.00 – 16.40; 17.00 – 17.40) по 2 академических часа.

Цель – обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

образовательные:

- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;

- содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;

воспитывающие:

- воспитывать моральные и волевые качества обучающихся, умение взаимодействовать в команде;

- повышать привлекательность здорового образа жизни;

- научить уважать соперника,

развивающие:

- развитие индивидуальных творческих способностей;

- развивать быстроту, ловкость, выносливость, силу

Объём, содержание программы

Объём программы: общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы: всего –136 часов в год.

Содержание программы

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний - 5 часов

Тема1:Основные положения правил игры в пионербол.Разметка площадки. Стойка игрока.

Теория: основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.

Тема 2, 3: Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход

Теория:инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Правило переходов в пионерболе.

Тема 4, 5:Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.

Теория. Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.

II. Специальная физическая подготовка – 15 часов

Тема 6:. Практика.Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.

Тема 7, 8: Практика. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП

Тема 9:Практика. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.

Тема 10: Практика. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.

Тема 11: Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.

Практика. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».

Тема 12, 13: Броски и ловля мяча.

Практика.Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров». Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.

Тема 14:Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.

Тема 15, 16:Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.

Тема 17, 18: Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.

Тема 19, 20: Подача мяча. Приём мяча после подачи в движении

III. Техничко-тактические приемы –118 часов

Тема 21, 22: Поддача мяча. Упражнения с набивным мячом.

Поддача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления

Тема: 23, 24: Поддача мяча. Приём мяча после подачи в движении

Передача мяча через сетку с места. Закрепление стойки игрока на месте и в движении.

Тема: 25, 26: Поддача мяча. Приём мяча после подачи на месте.

Поддача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Закрепление стойки игрока на месте

Тема: 27, 28: Поддача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.

Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.

Тема: 29: Игра по упрощённым правилам.

Игра по упрощённым правилам с заданиями.

Тема 30: Учебно-тренировочная игра.

Тема 31: Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.

Тема 32: Контроль выполнения подачи мяча.

Тема 33, 34 Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.

Тема 35, 36: Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.

Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.

Тема 37: Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 38: Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.

Тема 39: Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.

Тема 40: Обучение блокированию.

Тема 41: Блокирование нападающего броска.

Тема 42: Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.

Тема 43: Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов

Тема 44: Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.

Тема 45: Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.

Тема 46: Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.

Тема 47: Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.

- Тема 48:** Поддача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.
- Тема 49:** Закрепление подачи мяча. ОФП.
- Тема 50:** Закрепление приема мяча после подачи
- Тема 51:** Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами
- Тема 52:** Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой
- Тема 53:** Учебно-тренировочная игра с заданиями.
- Тема: 54, 55:** Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков
- Тема 56:** Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.
- Темы 57, 58, 59:** Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.
- Темы 60, 61:** Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка
- Тема 62:** Прием мяча после передачи в сетку.
- Темы 63, 64:** Закрепление нападающего броска.
- Темы 65, 66:** Закрепление нападающего броска со второй линии.
- Тема 67, 68:** Закрепление приема мяча от сетки. Тренировочная игра.
- Темы 69, 70:** Учебные игры с заданиями.
- Темы 71, 72:** Учебно-тренировочная игра.
- Темы 73, 74:** Контроль техники нападающего броска со второй линии.
- Темы 75, 76:** Прием мяча в падении. Передача мяча.
- Темы 77, 78:** Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.
- Тема 79:** Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей
- Темы 80, 81, 82:** Приём мяча на месте и после перемещения
- Темы 83, 84, 85:** Поддача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.
- Тема 86, 87, 88:** Закрепление точной подачи мяча по зонам
- Тема 89, 90:** Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами
- Тема: 91, 92:** Контроль выполнения подачи мяча по зонам.
- Темы 93, 94, 95:** Учебно-тренировочная игра-соревнование.

- Темы 96, 97: Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.**
- Тема 98: Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.**
- Тема 99: Формирование навыков командных действий.**
- Тема 100, 101, 102: Обучение действиям игрока в защите. Учебно-тренировочная игра.**
- Тема 103, 104: Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.**
- Тема 105: Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию**
- Тема 106: Выполнение подачи мяча по зонам.**
- Тема 107: Учебно-тренировочная игра.**
- Темы 108, 109: Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Броски и ловля мяча.**
- Темы 110, 111: Учебно-тренировочная игра**
- Тема 112: Контроль выполнения приема мяча от сетки.**
- Тема 113: Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.**
- Тема 114: Закрепление технических приемов в нападении**
- Тема 115: Обучение тактическим действиям при выполнении подач.**
- Тема 116: Обучение тактическим действиям при выполнении передач.**
- Тема 117: Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.**
- Тема 118: Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию**
- Тема 119: Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.**
- Тема 120: Закрепление нападающего броска с первой и второй линии**
- Тема 121: Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.**
- Тема 122: Учебно-тренировочная игра. Контроль техники нападающего броска с первой линии.**
- Тема 123: Закрепление блокирования нападающего броска. Закрепление одиночного и двойного блока**
- Тема 124: Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.**
- Тема 125: Разбор тактики блокировки**

Тема 126, 127: Контроль блокирования нападающего броска.

Тема 128: Игра с индивидуальными заданиями

Тема 129: Учебно-тренировочная игра. Тактика в паре.

Тема 130: Учебно-тренировочная игра. Закрепление нападающего броска.

Тема 131: Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию

Тема 132, 133, 134: Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре.

Темы 135, 136: «Промежуточная (итоговая) аттестация». Тестирование. Контрольная игра по правилам соревнований

Учебный план

№	Наименование разделов программы и тем занятий	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел I. Основы знаний	5	5		
2	Раздел II. Специальная физическая подготовка	15		15	
3	Раздел III. Техничко-тактические приемы	116	2	114	Тестирование. Контрольная игра по правилам соревнований
	Всего:	136	7	129	

Планируемые результаты.

Личностными результатами программы «Пионербол» является:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы «Пионербол» является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

обучающиеся должны знать:

- значение пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей(скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по пионерболу;

- жесты судьи;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;

обучающиеся должны уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пионерболом;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

-контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях пионерболом;

- играть в пионербол с соблюдением основных правил

- практическая подготовка обучающегося(контрольные упражнения, контрольная игра в пионербол)
- общеучебные умения и навыки;
- предметные достижения обучающегося.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольное Упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	11	3	2	1	3	2	1
		12	4	3	2	4	3	2
		13	5	4	3	5	4	3
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	11	2	1	-	2	1	-
		12	2	1	-	2	1	-
		13	3	2	1	3	2	1
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	11	4	3	2	4	3	2
		12	5	4	3	5	4	3
		13	5	4	3	5	4	3
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	11	2	1	-	2	1	-
		12	3	2	-	3	2	-
		13	3	2	-	3	2	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	11	2	1	-	2	1	-
		12	3	2	-	3	2	-
		13	3	2	-	3	2	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	11	3	2	1	3	2	1
		12	4	3	2	4	3	2
		13	5	4	3	5	4	3
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	11	3	2	1	3	2	1
		12	4	3	2	4	3	2
		13	5	4	3	5	4	3

Тест на тему "Пионербол"

1. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол?

а) 4;

б) 5;

в) 6.

2. Сколько касаний мяча может быть между игроками одной команды?

а) 2;

б) 3;

в) 4.

3. Сколько зон на площадке ты знаешь?

а) 4;

б) 5;

в) 6;

г) 7.

4. Игроком, какой зоны осуществляется подача?

а) 6;

б) 5;

в) 4;

г) 1.

5. Переход игроков на площадке выполняется

а) по часовой стрелке;

б) против часовой стрелки;

в) в любом порядке.

6. Сколько раз подряд может игрок выполнить подачу, пока не произойдет потеря подачи мяча командой?

а) 1;

б) 3;

в) не ограничено.

7. Можно ли при ловле мяча прижимать его к себе?

а) да;

б) нет;

в) иногда.

8. Проигранный мяч отдается команде противника

а) под сеткой;

б) над сеткой;

в) в любом порядке.

9. Если во время подачи мяч касается сетки, но перелетает на сторону противника, считается ли он проигранным?

а) да;

б) нет;

в) иногда.

10. При потере подачи очко выигрывает команда

а) противника;

б) своя;

в) очко никому не присуждается.

11. подача осуществляется

а) одной рукой;

б) двумя руками;

в) любой частью тела.

Список используемой литературы

Список рекомендуемой литературы для педагога:

1. Функциональная подготовленность волейболистов : диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации/ Ф.А.Иорданская. – М: Спорт, 2016. – 176 с.
2. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Г.П.Виноградов, И.Г.Виноградов – М.: Спорт, 2017. – 408 с.
3. Профессиональные стандарты: Сборник 1: «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор-методист»: Документы и методические материалы / Сост. И.И.Григорьева. – М.: Спорт, 2015. – 279 с.
4. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д.Фискалов, В.П.Черкашин – М.: Спорт, 2016 – 352 с.
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: путь к здоровью и физическому совершенству / П.А.Виноградов, А.В.Царик, Ю.В.Окуньков. – М.: Спорт, 2016. – 234 с.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.
7. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
8. Спортивные игры; Учеб.для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988

Дополнительная:

1. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996.
2. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г.
3. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв – М., 1980.

Электронные ресурсы:

1. <http://obg-fizkultura.ru/>
2. <https://infourok.ru/>
3. <http://www.prodlenka.org>

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Наименование разделов программы и тем занятий	Дата	
		план	факт
Раздел I. Основы знаний			
1.	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока	02.09.19	
2	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры.	02.09.19	
3	Предупреждение травматизма. Переход	06.09.19	
4	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты	06.09.19	
5	судьи.	09.09.19	
Раздел II. Специальная физическая подготовка			
6	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	09.09.19	
7	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.	13.09.19	
8	ОФП	13.09.19	
9	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	16.09.19	
10	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	16.09.19	
11	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.	20.09.19	
12	Броски и ловля мяча	20.09.19	
13		23.09.19	
14	Передача мяча внутри команды.	23.09.19	
15	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	27.09.19	
16		27.09.19	
17	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	30.09.19	
18		30.09.19	
19	Подача мяча. Приём мяча после подачи в движении	04.10.19	
20		04.10.19	
Раздел III. Техничко-тактические приемы			
21	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	07.10.19	
22		07.10.19	
23	Подача мяча. Приём мяча после подачи в движении	11.10.19	
24		11.10.19	
25	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	14.10.19	
26		14.10.19	
27	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	18.10.19	
28		18.10.19	
29	Игра по упрощенным правилам.	21.10.19	
30	Учебно-тренировочная игра.	21.10.19	
31	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	25.10.19	
32	Контроль выполнения подачи мяча.	25.10.19	
33	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	08.11.19	
34		08.11.19	

35	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	11.11.19	
36		11.11.19	
37	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.11.19	
38	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	15.11.19	
39	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	18.11.19	
40	Обучение блокированию.	18.11.19	
41	Блокирование нападающего броска.	22.11.19	
42	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	22.11.19	
43	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов	25.11.19	
44	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	25.11.19	
45	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	29.11.19	
46	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	29.11.19	
47	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	02.12.19	
48	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	02.12.19	
49	Закрепление подачи мяча. ОФП.	06.12.19	
50	Закрепление приема мяча после подачи	06.12.19	
51	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами	09.12.19	
52	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	09.12.19	
53	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	13.12.19	
54	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков	13.12.19	
55		16.12.19	
56	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости	16.12.19	
57	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты	20.12.19	
58		20.12.19	
59		23.12.19	
60	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка	23.12.19	
61		27.12.19	
62	Прием мяча после передачи в сетку.	27.12.19	
63	Закрепление нападающего броска.	30.12.19	
64		30.12.19	
65	Закрепление нападающего броска со второй линии.	10.01.20	
66		10.01.20	
67	Закрепление приема мяча от сетки. Тренировочная игра	13.01.20	
68		13.01.20	
69	Учебные игры с заданиями.	17.01.20	
70		17.01.20	

71	Учебно-тренировочная игра.	20.01.20	
72		20.01.20	
73	Контроль техники нападающего броска со второй линии	24.01.20	
74		24.01.20	
75	Прием мяча в падении. Передача мяча.	27.01.20	
76		27.01.20	
77	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.	31.01.20	
78		31.01.20	
79	Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	03.02.20	
80	Приём мяча на месте и после перемещения	03.02.20	
81		07.02.20	
82		07.02.20	
83	Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.	10.02.20	
84		10.02.20	
85		14.02.20	
86	Закрепление точной подачи мяча по зонам	14.02.20	
87		17.02.20	
88		17.02.20	
89	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами	21.02.20	
90		21.02.20	
91	Контроль выполнения подачи мяча по зонам.	28.02.20	
92		28.02.20	
93	Учебно-тренировочная игра -соревнование.	02.03.20	
94		02.03.20	
95		06.03.20	
96	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу	06.03.20	
97		13.03.20	
98	Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.	13.03.20	
99	Формирование навыков командных действий.	16.03.20	
		16.03.20	
100	Обучение действиям игрока в защите. Учебно-тренировочная игра.	20.03.20	
101		20.03.20	
102		30.03.20	
103	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.	30.03.20	
104		03.04.20	
105	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию	03.04.20	
106	Выполнение подачи мяча по зонам.	06.04.20	
107	Учебно-тренировочная игра	06.04.20	
108	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Броски и ловля мяча.	10.04.20	
109		10.04.20	
110	Учебно-тренировочная игра	13.04.20	
111		13.04.20	
112	Контроль выполнения приема мяча от сетки.	17.04.20	
113	Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.	17.04.20	
114	Закрепление технических приемов в нападении	20.04.20	

115	Обучение тактическим действиям при выполнении подачи.	20.04.20	
116	Обучение тактическим действиям при выполнении передач.	24.04.20	
117	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.	24.04.20	
118	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию	27.04.20	
119	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.	27.04.20	
120	Закрепление нападающего броска с первой и второй линии	04.05.20	
121	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	04.05.20	
122	Учебно-тренировочная игра. Контроль техники нападающего броска с первой линии.	08.05.20	
123	Закрепление блокирования нападающего броска. Закрепление одиночного и двойного блока	08.05.20	
124	Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.	11.05.20	
125	Разбор тактики блокировки	11.05.20	
126	Контроль блокирования нападающего броска	15.05.20	
127		15.05.20	
128	Игра с индивидуальными заданиями	18.05.20	
129	Учебно-тренировочная игра. Тактика в паре.	18.05.20	
130	Учебно-тренировочная игра. Закрепление нападающего броска.	22.05.20	
131	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию	22.05.20	
132	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре.	25.05.20	
133		25.05.20	
134		29.05.20	
135	«Промежуточная (итоговая) аттестация».	29.05.20	
136			
Всего:			